

# 2025 年《活出健康、生活再造-大腦保健實作班》

## 帶領人培訓課程招生簡章



國際失智症協會 2022 年指出: 全球每 3 秒鐘增加一位失智症患者, 目前將近有 5500 萬人罹患失智症! 在台灣也預估超過了 35 萬人罹患此疾病, 而且每年新增近 1 萬人。所以 WHO 於 2019 年公告了《**認知功能下降與失智風險降低準則**》: 強力推薦民眾進行**身體活動、戒菸、地中海式飲食、高血壓與糖尿病管理, 有條件推薦認知訓練、社交活動、體重管理等**。而我國的《失智症防治照護政策綱領暨行動方案 2.0》明確指出, 要降低失智症風險, 首要降低可改變的罹患失智症之風險因子, 包含**肥胖、糖尿病、高血壓、體能活動不足、吸菸、飲酒過量等**。

有鑑於本會對國人的失智症照顧與防治已累積超過 26 年本土經驗, 故陳俊佑社工處長率同仁於 2016 年赴美國史丹佛大學學習, 引進國際上已經超過 120 篇科學研究報告的美國史丹佛大學研發之 6 週《**慢性病自我管理課程(Chronic Disease Self-Management Program, 簡稱 CDSMP)**》, 於全台培訓種子講師與帶領人已超過 300 人, 讓各地的慢性病患學習自我管理、增進自我效能, 成效卓著。另外, 參考美國南加州大學職能治療《**生活型態再設計(LifeStyle Redesign)**》, 及國際著名的《**預防認知障礙及失能的芬蘭老年人介入計畫(Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability, 簡稱 FINGER)**》等三大著名研究。神經元會響應環境刺激(例如運動、飲食、社交互動、健康狀況和藥物治療)而改變其形態和功能(remodeling), 這就是**神經可塑性 (Neuronal plasticity)**, 又稱**鷹架理論 (Scaffolding Theory of Aging and Cognition)**, 經由重複、結構化的訓練, 大腦有機會形成新的有效率的神經網絡連結, 或透過**召喚(recruit)**其他替代神經網絡, 維持功能表現。具有更多的認知儲備(隨時進行動腦活動儲備較多認知能量, 強化穩固大腦以對抗老化或疾病的耗損, 處理機制更有效且彈性)者, 可以**耐受更多的病變**。

故於 2019 年開始陸續與台灣大學職能治療學系毛慧芬教授、成功大學職能治療學系張玲慧副教授、台中市文英基金會、輔英科技大學高齡全程照顧人才培育中心蘇嫻綺助理教授、臺北護理健康大學長期照護系黃秀梨教授、李仰慈副教授，與張敏君職能治療師、鄭又升職能治療師等專家密集進行討論，參考融合這三大研究之精髓，研發出最適合國人之《健腦工程》12 大主題，並於 2022 年委託聯合報出版《健腦工程-預防失智的 12 堂大腦建築課》。

2019 年第一梯次 18 週課程實驗，計有 15 位年紀從 64 歲至 80 歲對健康生活問題改善之行動計畫有興趣的民眾參與，課程前後進行國際上認證的《蒙特利爾智能測驗(簡稱 MoCA)》，全體學員的平均分數從 24.5 分進步到 26.6 分，73%的學員得分均有增加，有 1 位學員更是增加了 7 分，2 位學員增加 5 分，1 位學員增加 4 分，證明此課程具有促進大腦認知功能進步，降低失智症風險之功效!

2021 年結訓之帶領人夏安婷職能治療師於新北市中和區社區關懷據點利用預防及延緩失能照護服務方案長者健康評估問卷(ICOPE 六大面向進行前後測)，為方案介入前後測，分析結果顯示此課程對於認知功能、肌力、營養口牙有提升，達到顯著改變。此外，更有意義的是在課程結束後，長者自發性的尋找網路影片產生體能團體與烹飪團體，由長者自己主導團體進行不倚靠講師帶領，至 2023 年 2 月已達到 6 個月以上，讓長者有賦能的自覺，藉由檢視生活後，生活型態再設計朝向更健康的生活樣態，達到預防及延緩失能功效。(請參見夏安婷(2023)社區長者預防失智活動成效評量，臺北護理健康大學長期照護系碩士論文。)

2023 年本會申請宜蘭縣政府衛生局「預防及延緩失能新方案研發計畫」，透過 4 天培訓，訓練出 24 位方案師資、45 位指導員與 30 位協助員，在 12 個據點，對 138 位學員完成《12 週健腦生活型態再造》課程(為 18 週課程之濃縮版，2024 年已通過國民健康署 113 年新增預防及延緩失能照護服務方案 CL-13-0012)，與對照組 4 個據點 55 位長者，進行前後測與統計分析，對於「社區照顧關懷據點」，無論實驗組或對照組，長者的肌力、生活功能、營養口牙、心理社會、幸福感及健康總分均有提升，肌力的進步達統計顯著水準，足見據點現有課程對長者預防及延緩失能真實有助益! 惟對照組「認知功能」卻是仍在退步! 而在本新方案實施的實驗組，不僅僅各面向均有提升，且認知、肌力、健康總分的進步都有達到統計顯著水準。對於「失智社區服務據點與日照中心」，從對照組看到分析結果顯示所有面向均退步，值得重視! 其中認知功能退步很多，心理社會面相的退步達到統計顯著水準。而本新方案實驗組分析結果顯示除了心理社會面向，對於其他面向均有提升，且認知的進步達到統計顯著水準。故我

們建議能繼續在全國各地推展本課程，希望可以如同歐美先進國家，預防及延緩民眾之失智失能發生率為盼。(請參見陳俊佑(2024) 健腦生活型態再造課程，天主教失智老人基金會會訊(81期)，頁 6-11。)

● 2021-2024 年帶領人培訓完成人數與開課服務人數統計表

	報名人數	完訓人數	錄取比率	辦訓縣市
2021	83	41	49.40%	台北
2022	386	105	27.20%	台北、台中、高雄、台東
2023	334	136	40.70%	台北、宜蘭、新竹、雲林、高雄
2024	247	202	81.78%	台北、新北、苗栗、彰化、屏東、澎湖
總計	1,050	484	46.10%	-



《大腦保健實作班》12 週課程國語版錄影



12 週課程台語版錄影

## 報名資訊

【指導單位】衛生福利部社會及家庭署

【主辦單位】天主教失智老人基金會、勇源教育發展基金會、社團法人台灣天主教長期照顧機構協會、國立臺灣大學職能治療學系、國立臺北護理健康大學長期照護系、國立成功大學職能治療學系、輔英科技大學高齡全程照顧人才培育中心、天主教靈醫會醫療財團法人羅東聖母醫院、宜蘭縣光塩生命關懷協會、天主教曉明社福基金會、朝陽科技大學銀髮產業管理系、臺灣健康照顧社會工作學會

【參訓對象】社區照顧關懷據點、社區大學、長青學苑、失智社區服務據點、日間照顧服務中心等授課講師或工作人員、志工等

**【辦理日期與地點】**

1. 宜蘭場：4/12(六)、13(日)、19(六)  
羅東聖母醫院 ( 宜蘭縣羅東鎮中正南路 160 號 )
2. 台北場：5/17(六)、18(日)、24(六)  
臺北市萬華老人服務中心 ( 台北市萬華區開封街二段 39 號 3 樓 )
3. 高雄場：7/19(六)、26(六)、8/2(六)  
輔英科技大學 ( 高雄市大寮區進學路 151 號 )

**【課程費用】** 新台幣 3,000 元整。(此報名優惠價為社團法人台灣天主教長期照顧機構協會會員專屬，原價 10,000 元，公彩補助 5,000 元) 以完成繳費先後順序認定(每場次最多錄取 48 位，未滿 24 人則不開課，滿班提早截止)，匯款帳戶載明於線上報名表單，並請同步上傳交易明細以利對帳。

**【注意事項】**

1. 三天課程皆須全程參與，不得請假，如有困難，請勿報名！
2. 完課學員線上團督日期為週二晚上 7-9 點，5/13、6/10、7/8、8/12。
3. 上完本培訓課程，非代表取得國健署預防及延緩失能照護方案模組師資或指導員資格，敬請注意!!

**【聯絡人】** E MAIL：[23320992@cfad.org.tw](mailto:23320992@cfad.org.tw)

如有課程相關問題歡迎於上班時間來電  
02-2332-0992 分機 103 吳社工

**【報名方式】** 點擊連結或掃描 QRCode 報名

<https://forms.gle/3CadUnbFt9kCRkW48>



←(線上報名請掃我)



### 【備 註】

1. 培訓報名資料僅供本課程使用，不做其他用途。
2. 如遇天災(如颱風、地震等)或不可抗拒之因素取消，則另行通知擇期辦理。
3. 為尊重講師之智慧財產權，會場內禁止錄影、錄音。
4. 請自備環保杯，現場不提供紙杯。
5. 課程辦理期間不提供交通接送及住宿服務，請學員自理。
6. 因故無法上課者請於課程開始前提出退費申請，並酌收新臺幣 100 元行政處理費。
7. 主辦單位保有開課或更動課程師資與內容權利，如有變動將公告於本會網站。

## 2025 活出健康、生活再造-大腦保健實作班帶領人培訓課程表

### ● 第一天

時間	內容
08:40-09:00	報到
09:00-09:10	貴賓致詞與大合照
09:10-10:00	課程規劃重點(12週課程總覽) 與手冊介紹
10:00-12:00	團體示範 第1週-相見歡與大腦健康生活型態(第A組學員)
12:00-13:00	午休
13:00-13:50	行為改變技術與行動計劃制定
13:50-14:00	休息
14:00-16:30	示範講解第2-6週
16:30-17:00	實習教學作業說明

### ● 第二天

時間	內容
08:40-09:00	報到(提前與老師約討論)
09:00-12:00	示範講解第7-12週 (第D組學員)
12:00-13:00	午休
13:00-14:00	示範回饋行動計畫與問題解決
14:00-16:30	實習教學1-1(1-5週) (每組30分鐘含回饋)
16:30-17:00	第2次實習教學說明



● 第三天

時間	活動內容
08:40-09:00	報到(提前與老師約討論)
09:00-11:00	大腦健康與認知 生活型態再造理論與理念
11:00-12:00	示範回饋行動計畫與問題解決
12:00-13:00	午休
13:00-15:30	實習教學2 (每組30分鐘含回饋)
15:30-16:00	前後測量表說明 後續開課規畫 頒發研習證書

健腦工程、即刻開工!!